

Município de Arcos de Valdevez

Semana de 22-01-24 a 26-01-24



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa **Cenoura**
Prato **Nuggets de Frango no Forno com Arroz e salada mista**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e Cenoura**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	1374	363	15	2	47	6	8	1

3ª

Sopa **Couve e Feijão Manteiga**
Prato **Filetes no forno com batata, feijão-verde, milho, cenoura e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Seitan Estufado com Legumes**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*1,4	753	180	4	1	32	1	4	1

4ª

Sopa **Legumes**
Prato **Chilli de Carne com alface, tomate e milho**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa **Ervilhas**
Prato **Douradinhos de Peixe com Arroz Alegre (cenoura,ervilha e milho) e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Lentilhas Estufadas,Cenoura, Ervilhas e Arroz**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,3	1465	350	9	1	44	6	22	2,4
*	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

6ª

Sopa **Abóbora**
Prato **Esparguete à Bolonhesa (mista) e Salada Mista (alface e cenoura)**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.